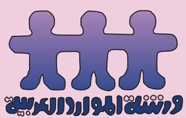
«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

العم جميل والصغيرة رانية

(حماية الأطفال)



حكايات وقصص
من طفل إلى
طفل (١٧)



راجعوا أيضاً الأنشطة في نهاية القصة.

حكايات وقصص من طفل إلى طفل

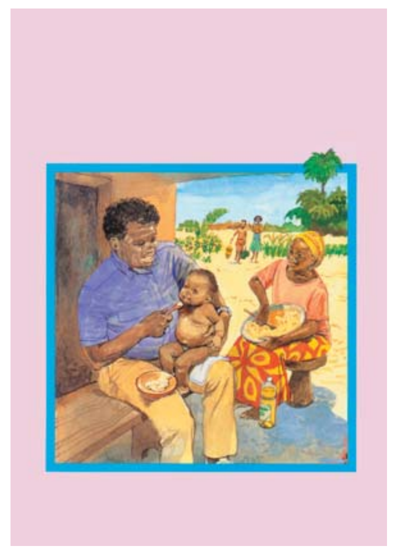
١– مغامرات موسى في النهر (نافد): مخاطر المياه القذرة والمياه الراكدة
٢– أخي الصغير يمشي: طفل يعلم أخاه ويساهم في نموه
٣– الشجعان الثلاثة: ثلاثة أطفال معوقين يساعدهم أصدقاؤهم على التكيف
٤– هزيمة العصابة (نافد): دور التطعيم في حماية الأطفال من الأمراض والموت
٥– المرشدة نور (نافد): مخاطر الالتهاب الرئوي والحمى
٦– شراب الحياة: قصة عن الإسهال والجفاف ودور الشراب البسيط في الحماية منهما
٧– الغيلان الخمسة: خطر الذباب
٨– حارس المرمى: أهمية الغذاء الجيد
٩– الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة: تغذية الرضّع
١٠– فاتن لم تعد حزينة: اللقاحات
١١– انتقام الأرنب: نظافة الآبار
١٢– متاعب الست سرحانة: التربية الجنسية
١٣– جبل الأقزام: نقص اليود
١٤– أبطال الكوليرا: دور الأطفال في مواجهة الكوليرا
١٥– العائلة هاها: الحوادث المنزلية
١٦– الشاب والتنين: الديدان الطفيلية
١٧– العم جميل والصغيرة رانية: حماية الأطفال
١٨– "يسقط السوس": رعاية الأسنان
١٩– سارة الذكية: الاسهال والجفاف
٢٠– هجوم: بناء الصحة والمحافظة عليها
٢١– الشعر الأحمر المستعار: القمل
٢٢– عادات سيئة: حكاية طاهر
٢٣– الضبع وعينا الدجاجة: الفيتامين أ
٢٤– حمّى الأسد: ضربة الشمس

Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات وقصص من طفل إلى طفل (١٧)

العم جميل والصغيرة رانية



الكاتبان: هَيُو هُوْز و دونا بايْلي

الرسامان

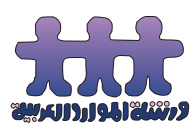
صورة الغلاف رسمها جون فرايزر

صور الكتاب رسمها مارتين ساليزبري

ترجمة:

فريق عمل الطبعة العربية: غانم بيبي، دوللي جعلوك، هبة القاضي

التنفيذ الفني: عمر حرقوص



ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٧، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org

Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075

E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

• العم جميل والصغيرة رانية، حماية الأطفال

• الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠٧ بالاتفاق مع أمانة «من طفل إلى طفل»
The Child to Child Trust, London

• الناشر: ورشة الموارد العربية، ص.ب. ٥٩١٦-١٣ (شوران)

بيروت – لبنان، الهاتف: ٧٤٢٠٧٥ (٩٦١١+) الفاكس: ٧٤٢٠٧٧ (٩٦١١+)

البريد الالكتروني: arcleb@mawared.org الموقع: www.mawared.org

• القصة الأصلية:

• Uncle George Feeds His Baby: by Hugh Hawes & Donna Bailey, Longman 1995
Published in Arabic by the Arab Resource Collective, ARC
P.O.Box: 13-5916, Tel: (+9611) 742075, Fax: (+9611) 742077
Email: arcleb@mawared.org, Website: www.mawared.org

• حكايات وقصص «من طفل إلى طفل»

تم تطوير سلسلة حكايات وقصص «من طفل إلى طفل» من أجل تشجيع تلامذة المدارس الابتدائية على الاهتمام بصحتهم وصحة الأطفال الآخرين. وضع أساس كل قصة من القصص تربوي مجرّب وراجعها فريق من الأطباء والمتخصصين.

يمكن استخدام هذه القصص في مناهج تدريس مبادئ العلوم والبيئة، والصحة المنزلية والمدرسية، والتدبير المنزلي وبرامج المجتمع.

• من طفل إلى طفل:

يشجّع نهج «من طفل إلى طفل» الأطفال والشباب ويمكّنهم من تعزيز صحتهم وصحة الآخرين من حولهم. المشاركة في أنشطة من طفل إلى طفل تنمّي شخصية الأطفال من النواحي الاجتماعية والعاطفية والأخلاقية والفكرية. نهج من طفل إلى طفل عملية تربوية تربط بين تعلّم الأطفال وبين المبادرة العملية لتعزيز الصحة والرفاه والتنمية لأنفسهم، ولأهلهم ومجتمعاتهم.

يوفر نهج من طفل إلى طفل طريقة عملية تمكّن من تطبيق حقوق الأطفال تطبيقًا فعالاً.

«نحن نؤمن بحق الطفل ومسؤوليته في المشاركة وفي الصحة والتعليم و بحقه في اللعب والترفيه».

• ورشة الموارد العربية:

ورشة الموارد العربية مؤسسة عربية مستقلة لا تتوخى الربح التجاري، هدفها إعداد ونشر وتوزيع المواد التعليمية اللازمة في مشاريع الرعاية الصحية والتربية وتنمية المجتمع والموارد البشرية، وتطوير التواصل بين العاملين في هذه الميادين في البلدان العربية.

أطلب أيضاً:

«كيف تستعمل قصص من طفل إلى طفل» من ورشة الموارد العربية www.mawared.org

الفصل ١ العمّ جميل

جاء عمّي جميل في السنة الماضية ليسكن في منزلنا. في البداية لم أحبّ العمّ جميل. كان يتكلّم طوال الوقت. كان يتكلّم بصوت مرتفع . لم يكن يتكلّم مع الأطفال. لم يكن يستمع إلى الأولاد. في الحقيقة، بدا أنّ العم جميل ما كان يستمع إلى أحد.



كان العمّ جميل ضخماً وقوياً. يغادر المنزل في الصباح الباكر ويعود في وقت متأخر من الليل. حين يعود يأكل ويأكل... ويأكل الطعام الذي تحضّره العمّة سارة. كلّنا نُحبّ العمّة سارة.

كانت العمّة سارة على وشك أن تنجب طفلاً ... مولودها الأوّل .

أخبرنا العمّ جميل عن الطفل .

قال " سوف يكونُ ذكراً " . " سيكون سميناً . سيكون ذكيّاً جدّاً جدّاً . سيُصبح طبيباً في المستقبل... أو رياضياً شهيراً ... أو رئيساً للجمهوريّة ."



" لا أريد إلاّ ذكراً " قال العمّ جميل . " يجب أن يكبُر ليكون ضخماً وقوياً مثلي . سوف يحتاج إلى الأطعمة المفيدة ."

إسمي سامر . نذهب أنا وأختي نينا إلى المدرسة . هي في الصف الخامس وأنا في الصف الثالث .

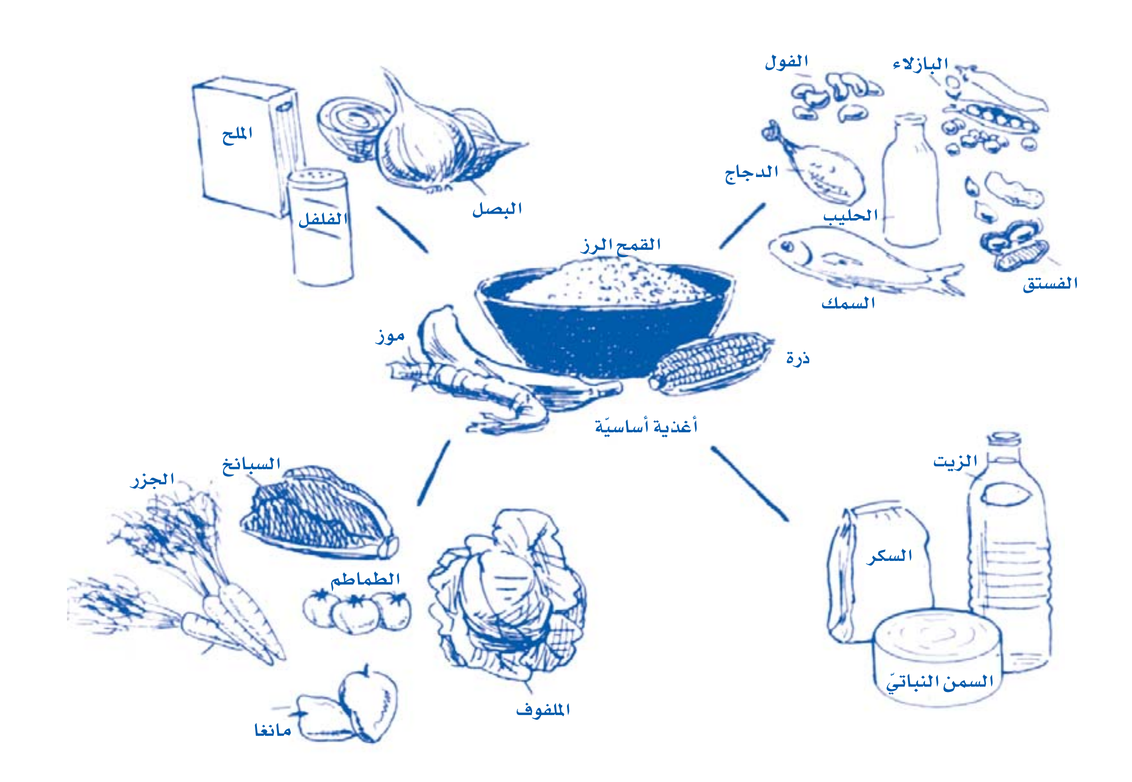


نتعلّم في الصف عن الأطعمة المُفيدة . الأطعمة المُفيدة تساعدنا في اكتساب صحّة جيدة . تقول معلمتي إنّنا نحتاج إلى أنواع مختلفة من الأطعمة .

نحتاج إلى الأغذية الأساسيّة ، كالقمح أو الأرز أو الموز أو الذرة.

لكن هذه الأطعمة الأساسيّة لا تكفي .

مثال على وجبة متنوعة:



علينا أن نُضيف إليها أنواعاً مختلفة من الأطعمة .

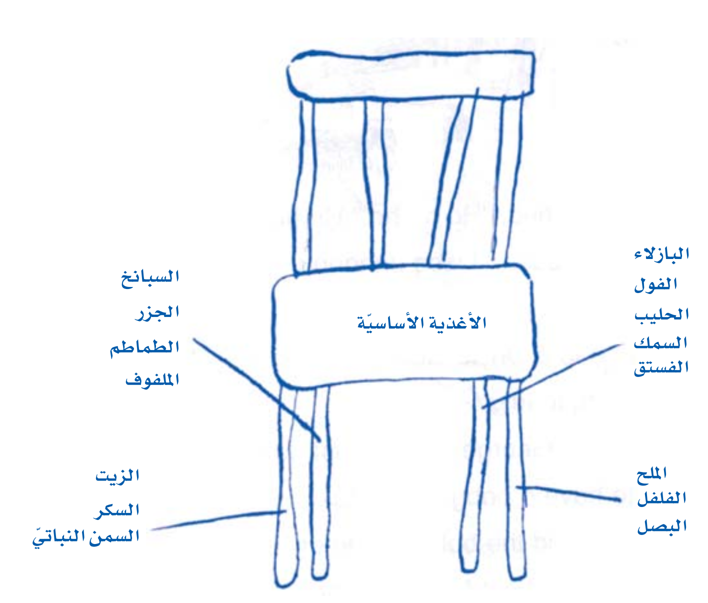
نُضيف أطعمة كالفول والبازلاءوالحليب والسمك .

نُضيف أطعمة كالزيت والدهون والسكر . غالباً ما تكون هذه مطبوخة في وجبتنا الأساسيّة .

نُضيف خُضراً خضراء وحمراء وصفراء وكذلك الفاكهة .

نُضيف أيضاً البصل والملح والفلفل حتى يصبح طعامنا لذيذ المذاق.

تقول معلّمتي ، " يجب أن نتناول يومياً أطعمة متنوّعة كهذه "
هذه الأطعمة المتنوعة تُشبه الكرسي: المقعد هو غذاؤنا الأساسيّ .
فالقاعدة تَمسك رِجل المقعد وتجعله قويّاً وثابتاً . "
أخبرت معلّمتي عن المولود الجديد . قالت " تحتاج عمّتكَ سارة إلى مأكولات مغذية . فهي تحمل جنيناً في أحشائها . عليها الآن أن تُطعم شخصين معاً . "
فقلتُ "إنّها إذاً تحتاج إلى كرسيّ أيضاً . "
"أجل" قالت معلّمتي ضاحكةً ، " كرسيّ جيّد وقويّ"



رسمتُ كرسياً وكتبتُ عليه الشروحات. أخذتُ الرسم إلى بيتي.
أخبرتُهم تلك الليلة ما قالته معلّمتي.
رأى العمّ جميل الصورة . فقال "لا يمُكنك أن تأكل كرسيّاً " .
"يريد سامر أن تأكل العمّة سارة كرسيّاً ! " .



ضحك العمّ جميل ، " ها ها ها " . وربّت على ظهري .

خرجتُ من المنزل . كنتُ حزيناً . العمّ جميل يسخر مني .

لكنّني سمعتُ العمّ جميل في اليوم التالي يتحدّث مع العمّة سارة .

كان يتكلّم بصوت عالٍ .

قال العمّ جميل . " يجب أن تتناولي أطعمةً مغذية . سوف تنجبين طفلاً . يجب أن تتناولي أطعمة متنوّعة تقوّيك أنت والطفل وتحافظ على صحّتكما."

"كيف تعرف عن الأطعمة يا جميل؟ " سألت عمّتي سارة . " هل أخبركَ الأولاد عنها ؟ "

" لا " قال جميل . " قرأتُ ذلك . . . قرأت ذلك في كتاب . إنّني أقرأ الكتب دائماً . "

فقلتُ في نفسي "يا له منْ ..."!

صار العمّ جميل يحدثنا عن الطفل كلّ يوم ويحكي لنا عن أطعمة الأطفال.

كان يحبّ ذلك الطفل ، حتّى قبل أن يُولد وكان يريد أن يؤمّن لطفله أفضل أنواع الأطعمة .



عاد العم جميل يوماً إلى المنزل حاملاً علبة حليب مجفّف . قال "هذا أفضل طعام ."

"أنظر إلى صورة الطفل على العلبة ."

الطفل على العلبة سميناً جدّاً وسعيداً .

أضاف العمّ جميل "علبة الحليب هذه جيّدة " ، "ثمنُها باهظ . كلّ ما هو باهظ الثمن جيّد."

نظرتُ إلى أختي . ابتسمنا.

جاءت المُرشدة الصحيّة إلى المدرسة . إنّها تُساعدنا في نادي الصحة. حدّثتنا عن حليب الأم والحليب المجفّف في العلب .
قالت ، "حليب الأم أفضل . فهو يؤمّن كلّ الغذاء الذي يحتاجه الطفل الصغير. إنّه يجعل المولود أقوى ويساعد في المحافظة على صحّة الطفل . إنّها أفضل طريقة لإطعام الأطفال وأكثرها أماناً. وهي أفضل طريقة لتجنّب إصابة الأطفال بالإسهال . الطفل الذي يُصاب بالإسهال يفقد السوائل من جسمه. فتضعف قواه. "



فقالت نينا " لكنّ سامر أصيب بالإسهال حين كان صغيراً "
" أذكر أنّه كان مريضاً جدّاً . أذكرُ الروائح . وكانت أمّنا تُرضع سامر!"

"يُصاب جميع الأطفال بالإسهال " قالت المُرشدة الصحيّة . " لكنّ الطفل الذي تُرضعه أمه لا يُصاب به غالباً . ربّما مرّةً في السنة. أما الطفل الذي يتغذّى بواسطة قنّينة الرضاعة فهو يُصاب بالإسهال مرّات أكثر، عشر مرّات أو أكثر أحياناً. هذا خطير جدّاً: الطفل يضعف وجسمه يُهزل حتى إنه يُمكن أن يموت."

لذا رسمنا هذه الصورة.



حين عدنا إلى المنزل لم نتكلم مع العمّ جميل. تركنا الصورة على الطاولة .

عاد العمّ جميل إلى المنزل تلك الليلة. تناول عشاءه. رأيناه ينظر إلى الصورة. نادانا قائلاً: "تعالا إلى هنا".



سأَلنا "ما هذه الصورة ؟"

فقلنا له "أحضرناها من المدرسة "

قال العمّ جميل " هل تعرف معلمتكما عن ذلك؟ "

قالت نينا "أخبرتنا عن ذلك المُرشدة الصحيّة " . "إنّها تتحدّث دائماً مع المعلمة . تأتي إلى مدرستنا كلّ أسبوع وتُساعدنا في نادي الصحّة".

لم يقُل العمّ جميل شيئاً . سمعتُه لاحقاً يتحدّث مع العمّة سارة . قال: "هذه العلبة ليست مناسبة للأطفال ، فحليب الأم أفضل بكثير".

"كيف لك أن تعرف عن الحليب ؟ " سألته العمّة سارة. " هل أخبركَ الأولاد؟".

" أخبرَتْهم ذلك المُرشدة الصحيّة " قال العم جميل .

بدأتُ أفكّر ، "إنّ العمّ جميل يتحسّن . لقد إستمع إلينا . ونظر إلى الصورة التي رسمناها".

الفصل ٢ المولود الجديد

جاء المولود الجديد ... وكان طفلة . أسميناها رانية . كان العمّ جميل سعيداً بها.

"أردتُ مولوداً أنثى" قال العمّ جميل. "كل عمري أقول ذلك. البنت يمكنها أن تُصبح طبيبة أو عدّاءة أو رئيسة جمهوريّة ... وكذلك يمكن أن تُصبح أمّاً !"



كبُرت رانية قويّة وسعيدة . أرضعتها أمّها طوال ستة أشهر . بدأت أمّها تعطيها لاحقاً كميات صغيرة من مأكولات أخرى . كانت العصيدة أول طعام تناولته . العصيدة طعام طريّ ويسهل أكله . كانت تأكل خمس مرّات في اليوم . كان العمّ جميل يُطعمها أحياناً بنفسه .

وإستمرّت رانية ترضع من ثدي أمّها أيضاً .

كانت العمّة سارة تزور العيادة الطبيّة كلّ شهر .

قالت المُرشدة الصحيّة لعمتي سارة: "يجب أن يزداد وزن طفلتك كلّ شهر."

كانوا يزنون رانية الصغيرة كلّ شهر،



فتكتب المُرشدة الصحيّة والعمّة سارة وزن الطفلة على بطاقة .

قالت المُرشدة الصحيّة: " البطاقة تُظهر الطريقَ إلى الصحة الجيدة . رانية في صحة جيدة . إنها تسير على الطريق الصحيح."

قالت العمّة سارة "صحيح ، إنّها تأكل جيّداً. حين أحملها أشعر أنّ وزنها يزداد كلّ شهر" .

كبرت رانية بسرعة وبلغت شهرها التاسع. بدأت تحبو على الأرض وتقف على رجليها. كانت سمينة وسعيدة.



"رانية تكبر بشكل جيّد" قال العمّ جميل "سوف تبدأ قريباً بتناول وجبات دَسمة في المساء مثلي"، وربَّتَ على كرشه.
سألتُه "هل يمكنني أن أخبركَ ما تعلمناه في المدرسة؟"
"أجل" قال العمّ جميل، "هل هو عن الطعام؟"
أجبت "نعم".
"تكلّم إذاً" قال العمّ جميل.
فقلتُ "أنّك ضخم وقويّ"، "هل سمعت ما أقوله؟ قلتُ إنك قويّ ولكنك لستَ سميناً".
"أجل، إنني قويّ" قال العمّ جميل. وإبتسم.

قلتُ له "إن معدتكَ كبيرة". "يمكنك تناول كمية كبيرة من الطعام كلّ مساء".

"صحيح" قال العمّ جميل. "الكمية الكبيرة تمنحني القوّة".

"لكن ابنتكَ الصغيرة ليس لها سوى معدة صغيرة، بهذا الحجم" وكوّرتُ قبضتي في الهواء.



"لا تستطيع رانية ان تأكل كثيراً دفعة واحدة. إنّها تكبر بسرعة. وهي أيضاً تلعب طوال النهار. لذا فهي تحتاج إلى كمية كبيرة من الطعام. حين تبلغ الثانية من عمرها سوف تحتاج إلى نصف كميّة الطعام التي تأكلها أنت."

نظر العمّ جميل إلى قبضتي. هزّ رأسه وسألني "إذن، كيف يمكنها أن تأكل ما يكفيها؟"

"يجب أن تأكل عدة مرات في اليوم ، خمس أو ست وجبات كلّ يوم . إنّها بحاجة إلى حليب أمّها أيضاً وتحتاج إلى أطعمة متنوّعة لتلعب وتكبر. البازلاء والفول يساعدانها لتكبر. الأطعمة المطبوخة بالزيوت أو بالدهون مفيدة أيضاً لها. يُمكن أن نمزج قليلاً من الزيت أو الدهن مع العصيدة الذي تتناوله. معلمتنا تُسمي هذه الأطعمة "أطعمة مليئة بالطاقة". إنّها تساعدنا على الركض واللعب."



قال العمّ جميل "أتذكّر ما قُلته عن تنوّع الأطعمة."
لقد تذكّرَ . لم يَسخر مني. بدأتُ أحبّ العم جميل أكثر .

لدينا حديقة في المدرسة . نزرع فيها السبانخ والجزر واليقطين والطماطم .

تقول مُعلمتنا ، "تذكَّروا أن تأكلوا هذه الأطعمة . تذكَّروا تناول البرتقال والفاكهة الصفراء كالمنجا والبوبايا . الذين لا يأكلون هذه الفاكهة غالباً ما يصابون بالأمراض ، وأحياناً يعجزون عن الرؤية ليلاً . أحياناً لا يدرسون بشكل جيّد" .

بدأتُ أنا ونينا نزرع الخضر في حديقة منزلنا. زرعنا في البداية بعض السبانخ . رآنا العمّ جميل .

سألنا "ماذا تفعلان؟"



أجابت أختي "هذه الخضر الليفيّة بلونها الأخضر الداكن مفيدة لنا". "لقد تعلمنا هذا في المدرسة. أريد أن أرى جيداً في الليل. أريد أن أتمتّع بصحّة جيدة. أريد أن أكون من المتفوقين في المدرسة. هذه الخضار يُمكنها أن تساعدنا على أن تبقى صحّتنا جيّدة. الفاكهة الصفراء والبرتقاليّة مفيدة أيضاً."

سمعتُ لاحقاً العمّ جميل يتحدّث إلى العمّة سارة. قال "سوف أزرع خُضَراً وفاكهة"، "إنّها مفيدة لإبنتنا الصغيرة."

قالت العمّة سارة "كيف لكَ أن تعرف عن الخضر والفاكهة يا جميل؟"، "هل أخبرك الأولاد ؟".

فاجاب العمّ جميل "أجل، أخبرني الأولاد".

لم يقل "قرأتُ في الكتب".

لم يقل "مُرشدة صحيّة".

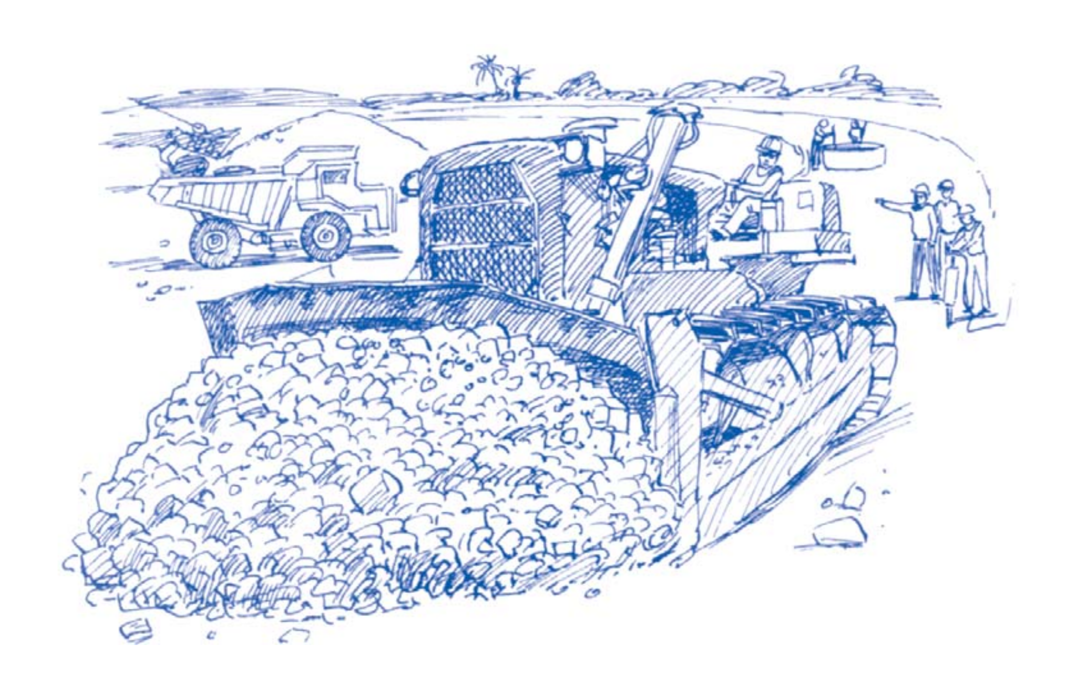
لقد قال "الأولاد".

لقد قال "أخبرني الأولاد"

أنا وأختي شعرنا بسعادة كبيرة .

الفصل ٣ الرؤية في الظلام

يعمل العَم جميل بنشاط. إنه يعمل في تشييد الطرقات ويقود حفّارة كبيرة. يقول والدي إنه بارع في عمله، وهو يتلقى راتباً جيّداً.



في المساء حين يعود من عمله إلى المنزل، يُساعدنا العمّ جميل في زراعة الخضر في الحديقة. يحرث الأرض ونُساعده أنا ونينا في زرع البذور. نُحضّر الماء في دلو من الساقية لنسقي المزروعات الصغيرة حتى تنمو بشكل جيّد. حين تغيب الشمس ويهبُّ الهواء البارد والمنعش نعْبر الدرب وننزل إلى الساقية.

سمعتُ يوماً العمّ جميل يتحدّث مع العمّة سارة. قال "أنظري إلى رانية"، "إنّها تكبر بشكل جيّد، إنّها تحبّ الطريقة التي تهرسين بها طعامَها حتى تقدر على أكله. أخبرني الأولاد انّها قادرة على أن ترى في العتمة جيداً لأنها تأكل الخضَر والفاكهة التي نزرعها في حديقتنا. صارت قادرة على أن تَحبو، تأتي إلى الباب لملاقاتي حين أعود في المساء. لا تصطدم بشيء في طريقها".



"أجل" قالت العمّة سارة بإعتزاز. "رانية تكبر بشكل جيّد ويزدادُ وزنُها. لكنني قلقة على عائلتي. لم أسمع أخبارها منذ فترة طويلة. لم يسقط المطر هذه السنة أيضاً المحاصيل الزراعيّة ماتت. سمعتُ أنّ أناساً كثيرين إضطرّوا لهجرة منازلهم بحثاً عن الطعام. أرجو أن يكون عند أهلي ما يكفيهم من طعام".

قال العمّ جميل "سنرُسل برسالة إليهم"، "سأسأل غداً في مكان عملي عن مسافرٍ إلى تلك المنطقة".

نزلتُ ذلك المساء إلى النهر، رحتُ أفكّر في ما قالته العمّة سارة. حتى تكبر المزروعات فهي بحاجة إلى الماء، تماماً كالأطفال الذين يحتاجون إلى الطعام المغذّي. ملأتُ الدلو من النهر. يجب أن نُسقي المزروعات الصغيرة في الحديقة كلّ مساء.

كان الظلام يقترب، لكنني كنتُ أعرف جيداً الطريق إلى المنزل عبر الأجمّة.



في طريق العودة ، سمعتُ حفيفاً خلف الشُجيرات على جانب الطريق . ظننتُ أنّه ثعبان وركضتُ إلى منزلي. فجأة رأيتُ أحدهم يخرج من الأجمّة ترنَّح ويعثرً بحجر في طريقه. عندما اقتربتُ منه، رأيتُ شابّاً في مُقتبل العمر. كان نحيلاً جداً وقدماه مجرّحتان تنزف منهما الدماء. كان يتحسّس طريقه عبر المعبر وكأنّه يعجز عن الرؤية جيّداً.



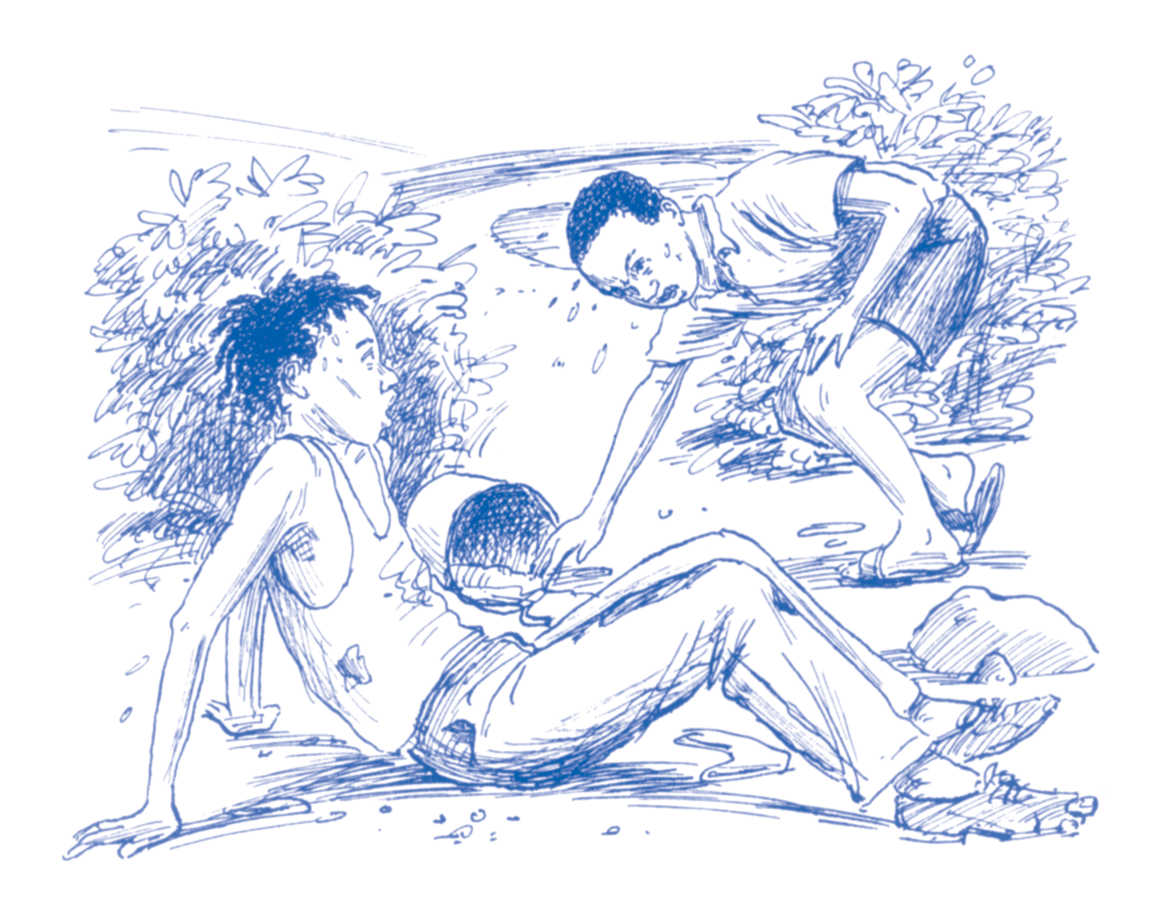
صرختُ "من أنت؟" لكنّ الشاب الغريب إصطدم بي. فقدتُ توازني فإنسكب الماء من الدلو وسقط علينا ثم على الأرض. قلتُ بغضب "أُنظر إلى ما فعلتَه!" "سأضطرُ الآن للعودة لإحضار المزيد من الماء".

"أرجوك ساعدني "قال الشاب . "إنّني أبحث عن المنزل الذي يسكنه جميل وسارة".

حدّقتُ بالشاب مليّاً وقلتُ له "إنّهما يسكنان في منزلنا"، "إنّهما عمّي وزوجته".

فقال الغريب "إنهما خالي وخالتي"، "سارة هي أخت أمّي".

"إنت إذاً قريبي، لأنّ جميل هو شقيق والدي. هيّا بنا إلى المنزل".



حملتُ الدلو وبدأتُ أمشي عبر الدرب .
فقال الشاب بصوت يملؤه الرجاء "أرجوك لا تُسرع" ، "لم أذق طعاماً منذ أيّام، ولا أستطيع الرؤية في العتمة مثلكَ" .

قلتُ له "أمسك بيدي" وقدتُ قريبي الجديد إلى المنزل .

كان العمّ جميل قد أنهى لتوّه العمل في الحديقة حين وصلنا إلى المنزل. رفع رأسه ووضع مجرفته جانباً ونظر بدهشة إلى الشاب.
قال "هذا يوسف!"، "ماذا تفعل هنا؟"



سقط يوسف على الأرض وقال: "لقد قُضي على المحصول في المزرعة لا المطر هذا العام، ولم يعد لدينا شيئاً نأكله". "قرّر أبي وأمي أن يأتيا ويبحثا عنكما ، لكنّهما تعبا ولم يستطيعا المشي مسافةً طويلة. لقد دلاّني على الطريق إلى هنا لكنّني تهتُ في الظلام".

قلتُ "وجدتُه في طريقي من الساقية وأحضرتُه إلى المنزل".

قال العمّ جميل "أحسنتَ يا سامر". نادى العمّة سارة في داخل المنزل. "سارة ، أنظري. لقد جاء يوسف! أحضري الطعام. إنّه يكاد يموت من الجوع".



عمّي جميل وأنا ساعدنا يوسف على صعود الدرجات المؤدّية إلى المنزل. عانقتْه العمّة سارة وأعطتْه صينيّة مليئة بالأطعمة المغذّية والتي تحتوي على الكثير من الخضر الخضراء.

قال العمّ جميل بإعتزاز "لقد ساعدني سامر ونينا في زراعة هذه الخضر في الحديقة". "الخضر الليفيّة الخضراء والفاكهة الصفراء تحتوي على الفيتامينات "أ". إذا تناولت الكثير من هذه الخضر والفاكهة ستساعدك على الرؤية بشكل أفضل في العتمة".

إبتسم يوسف وهزّ رأسه موافقاً وقال "سأتذكّر نصيحتكَ".

سأل العمّ جميل يوسف فيما كان يأكل عن مكان وجود والديه، فدلَّه يوسف.

قال العمّ جميل "سوف أستعير سيّارة وأذهب لإحضارهما"، "يجب أن يبقيا معنا حتّى يهطل المطر من جديد. وسوف أجدُ لك عملاً هنا يا يوسف. حين تشعر بتحسّن قد تُساعدني في بناء الطريق... وتُساعدنا في الحديقة أيضاً! لكن عليك أوّلاً أن تأكل جيّداً وتستعيد قوّتكَ وعافيتكَ".

قال يوسف "شكراً يا عمّ جميل". ثمّ إستدار صوبي وأضاف "شكراً لك أنتَ أيضاً يا سامر. لا أظنني كنتُ قادراً على مُتابعة السير لولا مُساعدتكَ".

إبتسم العمّ جميل ووضع يده على كتفي وقال "سامر ولد طيّب. وهو مثل ابني".

شعرتُ بسعادة كبيرة. شعرتُ بالاعتزاز. العمّ جميل ضخم وقويّ،
لكنّه أيضاً حنون ولطيف.
أحبه حقاً



تمارين تقوم بها

١ أ – أرسم صور الأغذية الأساسيّة التي تتناولها يوميّا ً، كالخبز والأرز أو الذرة... الخ.

١ ب – أرسم صور الأطعمة الأخرى التي تتناولها يومياً.

١ ت – هل يوجد بينها أي خضرة ليفيّة داكنة الخُضرة أو فاكهة؟

١ ث – هل يوجد بينها دهون وزيوت؟

١ ج – هل يوجد بينها بازلا أو فول أو سمك أو لحوم أو بيض أو عدس؟

١ ح – هل يوجد أطعمة نُضيفها إلى أطعمة أخرى لتُصبح لذيذة أكثر؟

١ خ – كم من هذه الأطعمة نشتري من المحلات والسوق؟ أيّ منها الأغلى ثمناً؟

٢ أ – أكتبي لائحة بالأطعمة الموجودة في حديقة منزلك أو في الدكان القريب (نباتات وحيوانات، وما تعطينا إياه، كالحليب والبيض... الخ).

٢ ب – أكتب لائحة بالأطعمة التي يُمكنك إيجادها أو اصطيادها والتي لا تشتريها أو تزرعها (مزروعات، فاكهة، سمك، حيوانات طيور، ... الخ).

٣– ارسمي أو اصنعي أشكالاً من الطين (أو المعجونة) للأطعمة المختلفة

هذه. ارسمي صورة كبيرة مع أطفال آخرين أو ضَعِ الأشكال كلّها معاً على طاولة.

٤ –أكتبوا تمثيليّة تتضمّن جميع شخصيات القصة . قوموا بتمثيلها.

٥ – أطلب ممّن هم أكبر منكَ سناً أن يُعلّموك كيفيّة طبخ مأكولات مختلفة. أطلب ذلك من عدّة أشخاص. سَجِّل ما يقولونه. ارسم صوراً. وهكذا يصبح لديكَ كتاب للطبخ.

٦ – تظاهر أنّك أب وأنّكِ أمّ. تتقدّم الأم إليكَ سائلةً: "قريباً سوف أنجب مولوداً، هل أرضُعه بنفسي أم من قنينة الحليب؟" إشرح لها أسباب أفضليّة حليب الأم. إشرح لها أخطار الرضاعة من القنينة. هنا بعض الأمثلة:

- الحليب المجفف الممزوج مع ماء ملّوث
- القنينة ليست نظيفة بشكل كاف
- الحليب المجفف مُكلف جدّاً

هل توافق هل هذا الرأي؟ هل لديكَ أفكار أخرى؟

٧ – إزرعي بذور الخضار قرب منزلك إن أمكن. لا تحاولي أن تزرعي الكثير منها. فعليك أن تؤمني لها الحماية وأن ترعيها. أطلبي المساعدة من أخيك أو أختك الصغيرة، فهكذا يتعلّمان كيف تنمو البذور.

تـذكّـروا

* نحتاج إلى أنواع مختلفة من الأطعمة لكي ننمو نمواً سليماً.
* يحتاج الأطفال إلى عدة وجبات . إنّهم بحاجة إلى الطعام الذي يمنحهم الطاقة لكي يتحرّكوا ويلعبوا ويتعلّموا.
* حليب الأم هو الأفضل بالنسبة للطفل . يحتاج الطفل إلى حليب أمّه حتى يبلغ السنتين من عمره . حين يبدأ الأطفال بتناول الأطعمة الأخرى يجب أن يستمروا في الرضاعة .
* يجب أن يزداد وزن الطفل كلّ شهر. إذا كان الوزن لا يزداد يجب أن تستشيروا المُرشدة الصحيّة أو الطبيبة.
* إزرعوا وتناولوا الخضر الليفيّة الداكنة الخضرة وتناولوا الفاكهة الصفراء والبرتقاليّة . إنّها تؤمّن الحماية من الأمراض .
* حين يستمع الأولاد والكبار بعضهم إلى البعض يمكنهم أن يُصبحوا أصدقاء ... كما أصبح سامر والعم جميل.